



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

27.09.2008 【主，請幫助我們在有限的生命中，努力活好每一天。】

「我們的壽數，不外七十春秋，若是強壯，也不過八十寒暑

……求你教導我們詳數年歲，使我們達到內心的智慧。」

今日聖言：

訓 11：9 - 12：8

詠 90

路 9：43-45

詠 90：10 - 12



Velazquez, Diego Rodriguez de Silvay, Old Woman Frying Eggs, 1618

National Gallery of Scotland, Edinburgh

默想：

我們每日營營役役為生活而奔波勞碌，很容易在不知不覺中將精神時間用於侍奉俗世的主人而忽略了天上的主人，我們實在有必要時加警惕，以免在俗世中迷失了方向。

我們可以時加反省主說的這句話：「你的財寶在那裏，你的心也必在那裏。」(瑪 6:21) 並以此作為生活的座右銘。

我的行動：

我要保持恆常祈禱，多行善功，常幫助慈善團體，希望因主之名而活好每一天，亞孟。

